

Humor hilft in schwierigen Lebenslagen

Lachen sei eine völlig unterschätzte Ressource, sagen Fachleute

DRESDEN (SN, dpa). Humor ist nach Ansicht von Experten auch in schwierigen Situationen hilfreich. „Humor ist eine völlig unterschätzte Ressource, zum Beispiel in Stressberufen“, sagt der Dresdner Professor Herbert Effinger, Professor für Sozialwissenschaften und „Spezialist“ in Sachen Humor. Als Beispiel nannte er Pflegeberufe. Wer mit menschlichem Leid zu tun habe, verbiete sich oft das Lachen.

Dabei sei eine humorvolle Atmosphäre für Patienten und Personal gleichermaßen günstig.

Aus medizinischer Sicht ist Lachen ohnehin gesund: Es erweitert die Blutgefäße und fördert so eine gute Durchblutung. Lachen ist zudem schmerzstillend. Ein solcher Effekt kann bis zu zwei Stunden anhalten. Beim Lachen funktioniert der Körper nach dem Belohnungssystem. Dabei würden körpereige-

ne Rauschsubstanzen entstehen, die Wohlgefühl zur Folge hätten, sagt Effinger.

Beim Humor handle es sich gewissermaßen um ein System organisierter Anarchie des Denkens, Fühlens und Handelns. Dabei verhielten sich Humor und logisches, geordnetes Wissen zueinander wie Regellosigkeit und Regelmäßigkeit. Sie möchten einander nicht und seien doch aufeinander angewiesen.

Humor hilft in schwierigen Lebenslagen

Lachen sei eine völlig unterschätzte Ressource, sagen Fachleute

DRESDEN (SN, dpa). Humor ist nach Ansicht von Experten auch in schwierigen Situationen hilfreich. „Humor ist eine völlig unterschätzte Ressource, zum Beispiel in Stressberufen“, sagt der Dresdner Professor Herbert Effinger, Professor für Sozialwissenschaften und „Spezialist“ in Sachen Humor. Als Beispiel nannte er Pflegeberufe. Wer mit menschlichem Leid zu tun habe, verbiete sich oft das Lachen.

Dabei sei eine humorvolle Atmosphäre für Patienten und Personal gleichermaßen günstig.

Aus medizinischer Sicht ist Lachen ohnehin gesund: Es erweitert die Blutgefäße und fördert so eine gute Durchblutung. Lachen ist zudem schmerzstillend. Ein solcher Effekt kann bis zu zwei Stunden anhalten. Beim Lachen funktioniert der Körper nach dem Belohnungssystem. Dabei würden körpereige-

ne Rauschsubstanzen entstehen, die Wohlgefühl zur Folge hätten, sagt Effinger.

Beim Humor handle es sich gewissermaßen um ein System organisierter Anarchie des Denkens, Fühlens und Handelns. Dabei verhielten sich Humor und logisches, geordnetes Wissen zueinander wie Regellosigkeit und Regelmäßigkeit. Sie möchten einander nicht und seien doch aufeinander angewiesen.